



## ZABIEGANA MAMA NA START

Fundacja Instytutu Matki i Dziecka oraz PGE Narodowy serdecznie zapraszają na rodzinny bieg pod hasłem ZABIEGANA MAMA, który odbędzie się w sobotę 5 września 2015 r. na terenie Stadionu Narodowego w Warszawie. Start biegu przewidziany jest na godzinę 11:00. Biegowi będzie towarzyszył piknik rodzinny „Odważ się być zdrowym na Narodowym” z wieloma atrakcjami dla rodziców i dzieci.

Głównym celem tej imprezy jest promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia jako elementu profilaktyki otyłości. „Pragniemy zachęcić wszystkich uczestników do bycia aktywnym fizycznie. Tegoroczna edycja jest skierowana do mam, bo to przecież one mają największy wpływ na styl życia swojej rodziny – mówi Dorota Kleszczewska, prezes Fundacji Instytutu Matki i Dziecka. - Aktywna, uśmiechnięta mama w dobrej formie to najlepszy dowód na to, że warto dbać o zdrowie. Chcemy też pokazać, że sport może być świetnym sposobem na rodzinne spędzanie wolnego czasu. Czy można lepiej połączyć przyjemne z pożytecznym?”

Na bieg zaproszeni są wszyscy, w szczególności mamy z całymi rodzinami. Z radością powitamy na starcie wszystkie pokolenia, od najmłodszych dzieci po prababcię i pradziadka. Warto zabrać przyjaciół, sąsiadów czy kolegów z podwórka swojego dziecka. Tego dnia najważniejsza będzie dobra atmosfera.

Dystans biegu to 3 km w trzech pętlach wokół korony Stadionu Narodowego. Zależnie od indywidualnych możliwości po każdym okrążeniu można zakończyć bieg i na mecie odebrać medal. Warto o tym pamiętać, szczególnie biegnąc lub maszerując z bardzo małymi dziećmi.

Jeśli Wasze dzieci jeszcze nie biegają, nic straconego – dozwolony jest start z wózkami.

### Zapisy na bieg:

Udział w biegu jest bezpłatny, wystarczy zapisać się tutaj: <http://sts-timing.pl/zabieganamama/>

Zarejestrowani uczestnicy otrzymają numery startowe, a na mecie wodę i medal.

Dodatkowo pierwsze 500 osób, które pojawi się w biurze zawodów po pakiet startowy otrzyma pamiątkową, bawełnianą koszulkę.

Organizator przygotował numery startowe dla 700 uczestników.

Biuro Zawodów będzie znajdowało się na terenie Stadionu Narodowego. Po odbiór pakietów startowych zapraszamy w piątek, 4 września, w godz. 13:00 – 19:00 oraz w sobotę, 5 września, w godz. 8:00-10:00.

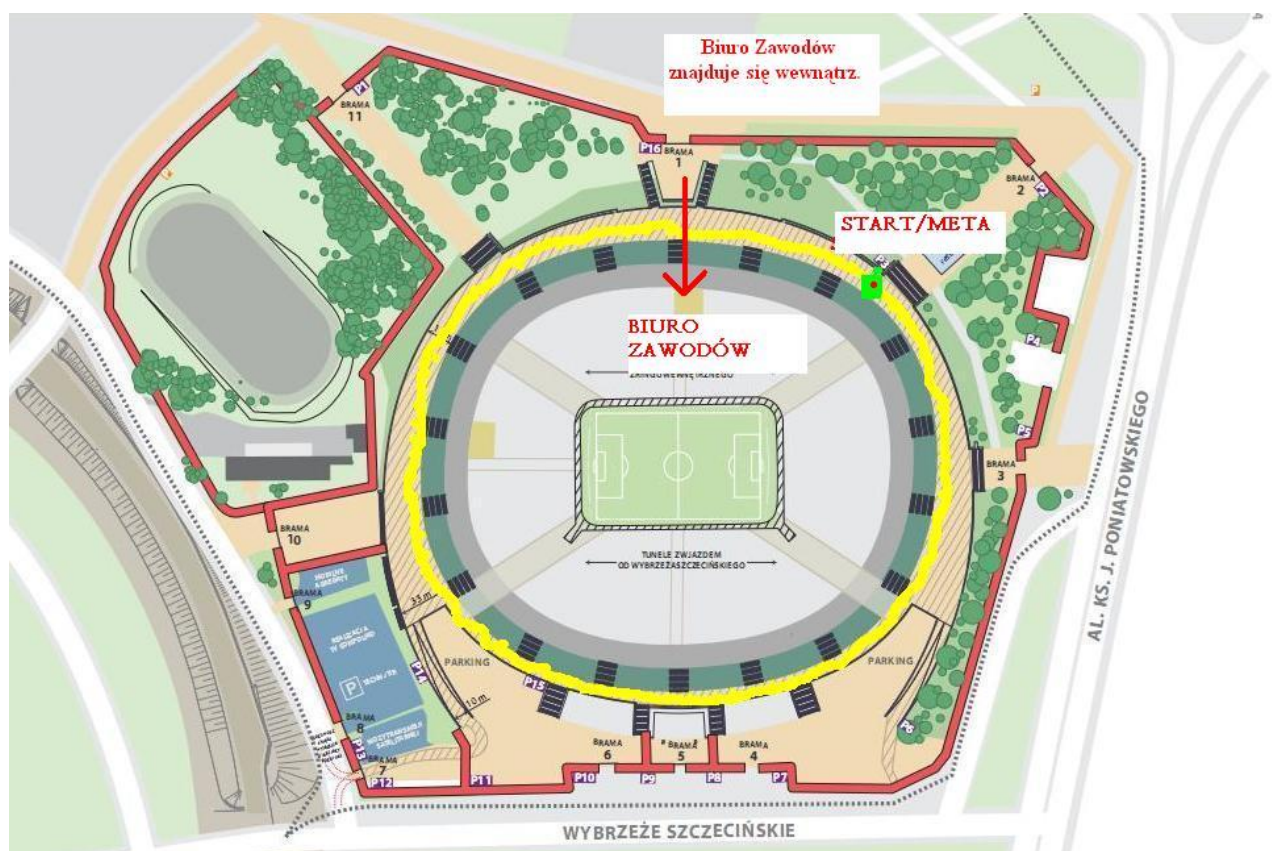
Oprócz biegu każdy chętny może wziąć udział w towarzyszącym mu **Pikniku „Odważ się być zdrowym na narodowym”**, który odbędzie się w godzinach 10.00-16.00. Będzie obfitował w takie atrakcje jak: warsztaty kulinarne i sportowe, pokazy taneczne, bezpłatne konsultacje z edukatorami z programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”, bezpłatne przeglądy dentystyczne, gry terenowe, pokazy trików sportowych.

To już druga edycja akcji „Odważ się być zdrowym na Narodowym” zainicjowanej przez Fundację Instytutu Matki i Dziecka oraz PGE Narodowy. Ma ona na celu wspieranie profilaktyki otyłości wśród dzieci i młodzieży. Tegoroczna edycja wydarzenia realizowana jest przy współpracy z Ministerstwem Sportu i Turystyki, programem „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”, Centrum Edukacji Obywatelskiej, programem „Szkoła na Widelcu”, Fundacją FitKid, Kroplą Beskidu, Szybką Koleją Miejską, a także firmami VE, Dobra Forma i Run Vegan. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

**Pomysłodawcy i Fundatorzy:** Fundacja Instytut Matki i Dziecka; Ministerstwo Sportu i Turystyki; PGE Narodowy

**Fundacja Instytutu Matki i Dziecka.** Fundacja rozpoczęła swoją działalność w marcu 2014 r. Jej głównym celem jest wspieranie Instytutu Matki i Dziecka, a także pozyskiwanie funduszy na rzecz podejmowanych w IMiD inicjatyw o charakterze medycznym i naukowym. Ponadto Fundacja działa na rzecz ochrony zdrowia poprzez promocję profilaktyki zdrowotnej wśród dzieci, młodzieży i kobiet w ciąży, pomoc pacjentom i ich rodzinom, wsparcie placówek medycznych pod kątem wyposażenia w sprzęt medyczny, a także wspieranie i upowszechnianie działalności naukowej.

### Mapka biegu ZABIEGANA MAMA, 5 września 2015, sobota, 11.00





Organizator: Run Vegan  
Violetta Domaradzka, [Violetta@runvegan.pl](mailto:Violetta@runvegan.pl),  
+48 507 006851



**Instytut  
Matki i Dziecka**  
Fundacja

Dorota Kleszczewska  
E-mail: [dorota.kleszczewska@fundacja.imid.med.pl](mailto:dorota.kleszczewska@fundacja.imid.med.pl)  
Tel: 532 130 322

Monika Rybarczyk  
E-mail: [monika.rybarczyk@fundacja.imid.med.pl](mailto:monika.rybarczyk@fundacja.imid.med.pl)  
Tel: 533 525 300

Jadwiga Komar-Mrozik  
E-mail: [jadwiga.komar@fundacja.imid.med.pl](mailto:jadwiga.komar@fundacja.imid.med.pl)  
Tel. 519 351 576